Oregon SCIENTIFIC

SMART Dynamo

Monitor de atividades 24x7

Modelo: PE128

Manual do Usuário

INTRODUÇÃO

Parabéns! Ao adquirir o nosso Monitor de atividades 24x7 Oregon Scientific™ Ssmart Dynamo (PE128), você deu o primeiro passo para controlar todas as suas atividades diárias, de dia ou de noite. Pensamos que seria útil adquirir dados de atividade de forma fácil e transferi-los para um aplicativo em seu smartphone através do Bluetooth Smart (Bluetooth Low Energy). A partir de agora você pode acompanhar de forma fácil e sistemática o seu volume de atividade e a qualidade do sono todos os dias. Algumas das suas funcionalidades incluem:

- Centro inteligente removível
- Faixa (pulseira) ajustável contra pó

O monitor é atualmente compatível com aparelhos equipados com iOS 5 ou superior e Android 4.3 ou superior (verificar a lista completa de aparelhos em ssmart.oregonscientific.com/dynamo) que possuem o logotipo Bluetooth® SMART READY.

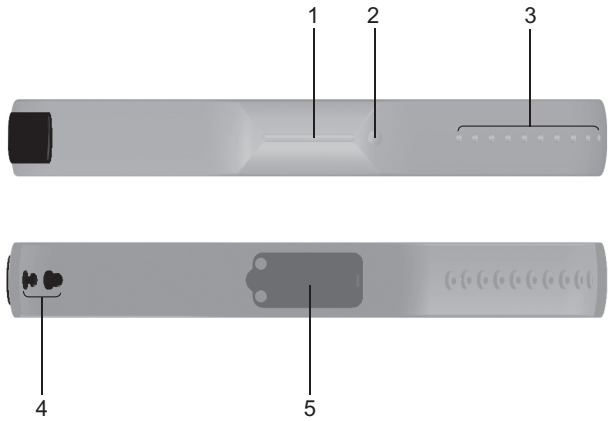
NOTA Este manual contém informações de segurança e de cuidados a ter importantes, e fornece instruções passo-a-passo para usar este produto. Para obter o benefício máximo da sua aquisição, leia o manual completo e guarde-o para futuras consultas.

ARTIGOS INCLUÍDOS NA EMBALAGEM

A embalagem deverá incluir os seguintes artigos:

- 1 x Monitor de atividade
- 1 x Suporte de carregador
- 1 x Guia de início rápido

VISÃO GERAL

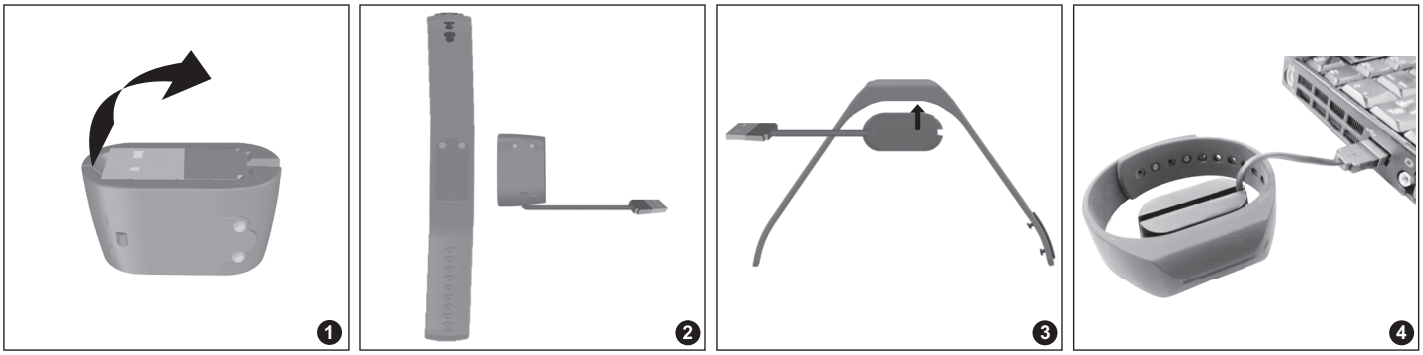


1. LED indicador
2. Botão de funcionamento
3. Orifícios dos botões de pressão
4. Botões de pressão
5. Centro inteligente

CARREGAMENTO E INDICADORES

Antes de começar a utilizar o monitor de atividade, carregue-o durante, pelo menos, 1 hora.

1. Retirar o cabo USB do suporte do carregador.
2. Alinhar os dois pontos de ligação de metal do suporte do carregador com o par no centro inteligente.
3. Aproxime os pontos de ligação um do outro por via magnética até estarem totalmente ligados.
4. Ligue a extremidade grande do cabo USB à porta USB do seu PC.



5. Assim que o centro inteligente esteja corretamente ligado ao suporte do carregador, a luz indicadora acende.

Indica-dores	Estado	Acção
Vermelho aceso	Carregando	Para manter o centro inteligente carregado, ligue-o ao suporte do carregador quando não estiver sendo usado.
Verde aceso	Carregamento concluído	Remover o suporte do carregador do centro inteligente.
Vermelho piscando 3 vezes quando o botão de funcionamento é pressionado .	Bateria fraca	Carregar de forma contínua sem interrupção até que o indicador fique verde.

PARA COMEÇAR

USAR

O monitor de atividade é ajustável de forma a adequar-se a diferentes tamanhos de pulsos. Coloque o monitor de atividade no seu pulso, seguindo os passos seguintes:

1. Inserir os botões de pressão nos orifícios dos botões de pressão adequados. Não coloque o monitor de atividade muito solto para evitar cálculos inexatos.
2. Por razões de segurança, puxe o monitor de atividade com alguma pressão para ter a certeza de que não se solta facilmente do pulso.

APLICAÇÃO

O seu monitor de atividade pode ajudar a controlar as suas atividades durante o dia e o estado de seu sono à noite enquanto transmite os seus dados para o seu dispositivo móvel.

Baixe a aplicação, disponível na App Store e Google Play, para seu, para seu dispositivo móvel. Para uma Para uma pesquisa rápida, digite Dynamo como palavra-chave como palavra-chave. como palavra-chave no motor de busca.

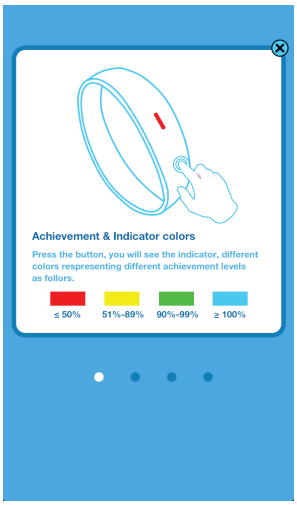
é o ícone da aplicação.

Ligar o Bluetooth:

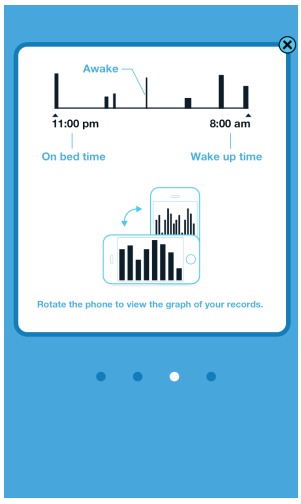
Uma mensagem (veja abaixo) aparece para lembrá-lo que deve ligar o Bluetooth em **Settings** (Definições).

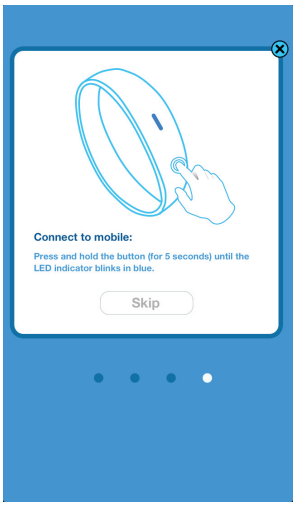
Tela de orientação:

Navegue pelas telas de orientação, arrastando-as para a esquerda ou para a direita. Pressione **Skip** (Pular) na última tela para sair.


Achievement & Indicator colors
Press the button, you will see the indicator, different colors respresenting different achievement levels as follors.
≤ 50%
51%-89%
90%-99%
≥ 100%

Start your sleep:
Press and hold the button until purple LED indicator turns on for 3 seconds.
After your sleep:
Press and hold the button again until the LED indicator blinks in purple for 3 times.





Ligue o seu dispositivo móvel:

Ative o Bluetooth no seu smartphone. Mantenha o botão de funcionamento pressionado durante 5 segundos para entrar no modo de ligação através de Bluetooth. O indicador pisca 3 vezes a azul.

NOTA A ligação Bluetooth irá desligar-se automaticamente na situação seguinte:

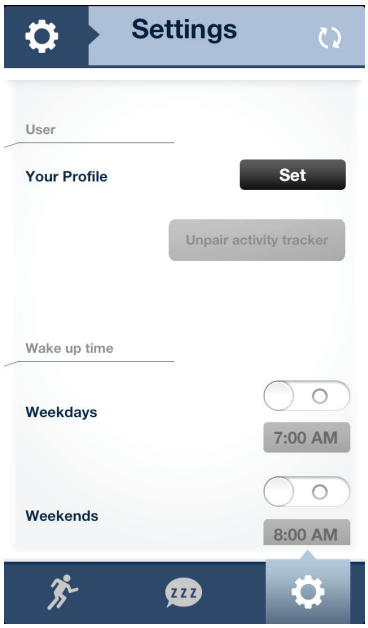
1. A aplicação é executada como tarefa de fundo durante 5 minutos.
2. A aplicação ou o dispositivo móvel é desligado.
3. A transmissão Bluetooth está fora de alcance.
4. O monitor de atividade está em modo inactivo durante 5 minutos, como quando está colocado sobre uma mesa.
5. O monitor de atividade inicia o modo de monitoração do sono.

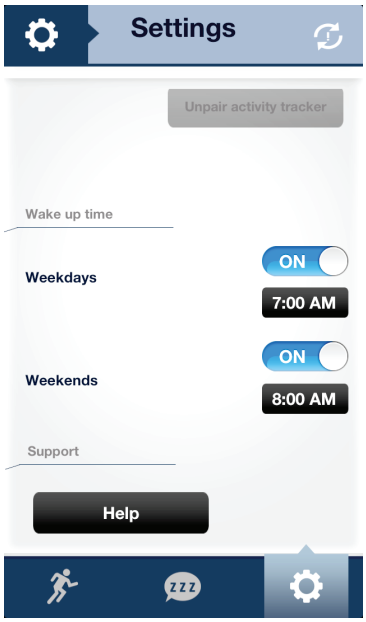
DEFINIÇÕES

Após as telas de orientação, você entrará automaticamente na tela de configuração do Perfil.

Se desejar modificar o seu perfil, siga os passos abaixo:

1. Pressione o ícone para entrar na tela de configuração.
2. Pode configurar várias definições, incluindo **User** (Usuário), **Activity** (Atividade), **Wake up time** (Hora de despertar) e **Support** (Assistência).



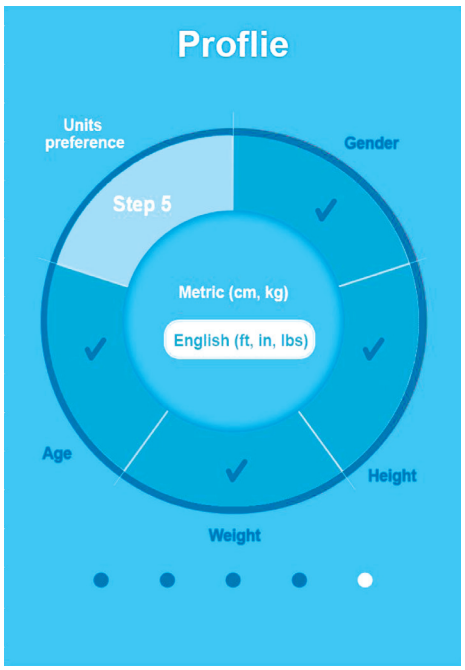


PERFIL DE USUÁRIO

Assim que a aplicação estabelecer a ligação bem sucedida com o centro inteligente através de Bluetooth (apenas a primeira vez), você entrará automaticamente na tela **Profile** (Perfil).

Pressione cada um dos arcos para concluir a configuração individual, como **Gender** (Sexo), **Height** (Altura) e unidade de medição (**cm** ou **inch** (polegadas)), **Weight** (Peso) e (**kg** ou **lb**), **Age** (data de nascimento), **Units preference** (Preferência de unidades).

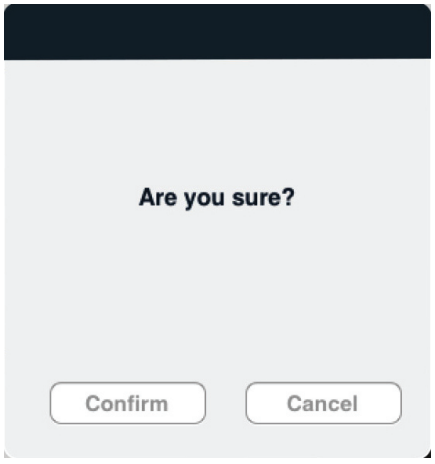
A tela entra automaticamente na tela **Activity** (Atividade).



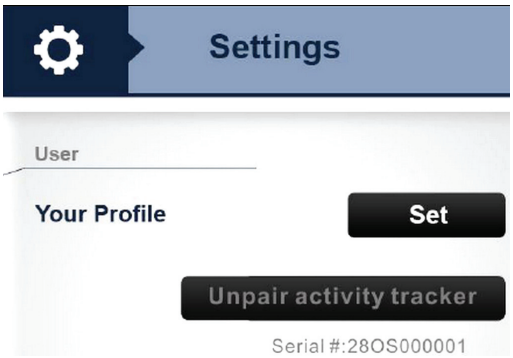
MUDAR O MONITOR DE ATIVIDADE

Caso pretenda utilizar outro monitor de atividade compatível, deverá desemparelhar o anterior monitor de atividade da aplicação.

1. Pressione o ícone para entrar no tela de configuração.
2. Pressione em **Unpair activity tracker** (Desemparelhar monitor de atividade).
3. **Are you sure?** (Tem a certeza?) é apresentado no tela. Caso queira confirmar o desemparelhamento, selecione **Yes** (Sim). Caso pretenda sair, Pressione **No / Cancel** (Não).

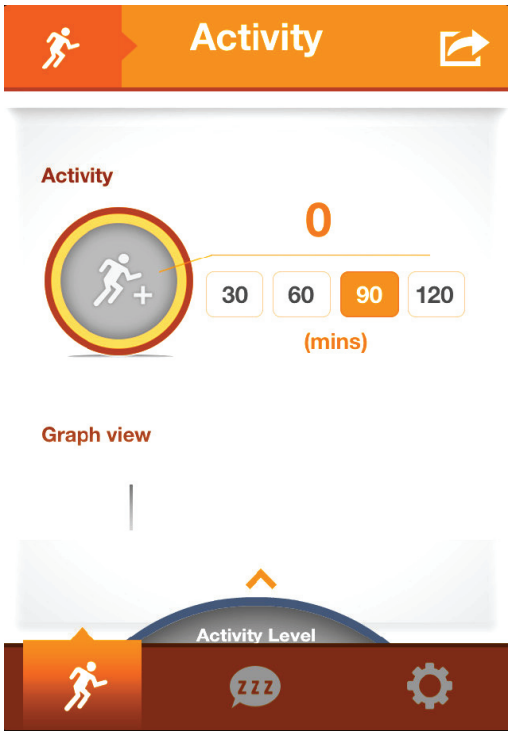


NOTA Se o monitor de atividade estiver emparelhado, você pode visualizar o número de série sob o botão **Unpair activity tracker** (Desemparelhar monitor de atividade).



OBJETIVO DE NÍVEL DE ATIVIDADE DIÁRIA

Você pode configurar o nível da atividade na aplicação (**30**/**60**/**90**/**120** minutos), a aplicação vai gerar uma série de dados-alvo como referência, incluindo passos, calorias e distância a alcançar.

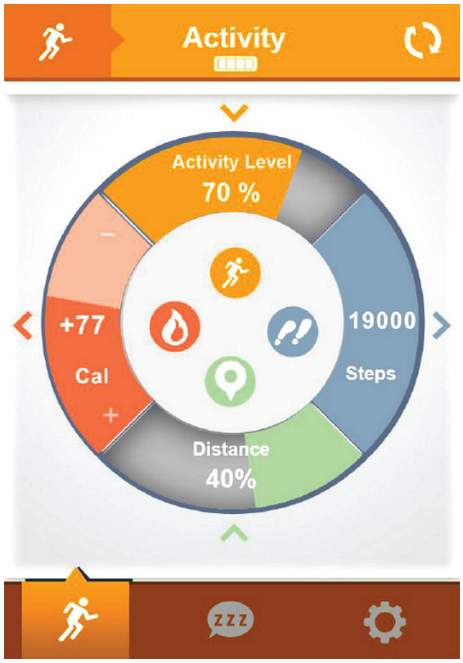


Ou, na tela **Activity (Atividade)**, selecione as opções do tempo de atividade (**30**/**60**/**90**/**120** minutos).

representa o estado da concretização do seu objetivo. Assim que o ícone seja apresentado na imagem completa, o objetivo é alcançado nesse dia.

CONFIGURAR CONSUMO DE CALORIAS

Você pode definir o consumo de calorias na aplicação. As calorias de cada alimento podem ser encontradas na embalagem ou pode pesquisar na Internet. Pode adicionar o valor calórico antes de consumir esse alimento. A aplicação apresenta automaticamente o equilíbrio calórico (**Cal)** entre a ingestão (**+**, em laranja escuro) e o consumo (**-**, a laranja claro).



Pressione **Set goal (Configurar objetivo)** para **Calories in (Calorias em) (Kcal)** e introduza o valor manualmente. Pode adicionar valores a qualquer altura.

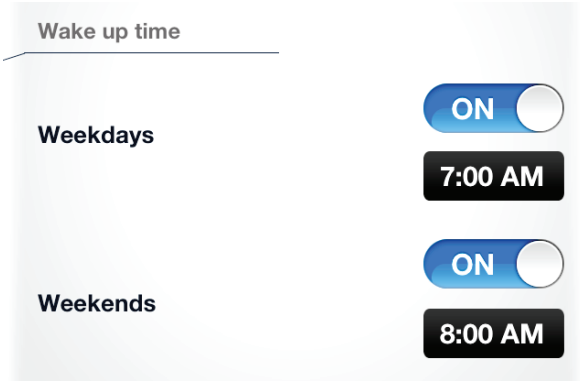
O valor de **Calories out (Calorias perdidas) (Kcal)** será automaticamente calculado e apresentado.

O ícone animado representa a condição de recepção do sinal da transmissão de dados.

CONFIGURAÇÃO DO TEMPO DE SONO

Você pode definir a sua função de monitoriação do sono, incluindo o intervalo de **Wake up time** (Hora de despertar) (**Weekdays** (Dias da semana)/**Weekends** (Fim-de-semana) ou ambos) e as opções de tempo exatas. O monitor de atividade irá desativar automaticamente o modo de sono e mudar para o modo de atividade, se não for pressionado qualquer botão. Esta funcionalidade garante a correção das leituras que o usuário se esquece de mudar para o modo atividade premindo o botão.

Caso pretenda desligar o temporizador de despertar, pode seleccionar **Off** (Desligado).



INFORMAÇÕES DE ASSISTÊNCIA

Você pode consultar as informações do guia ou pesquisar o manual do usuário usando a aplicação.

Consultar as informações do guia:

Pressione em › à direita de **Help** (Ajuda) para consultar as informações do guia. Arraste o tela para a direita ou para a esquerda.

Pesquisar o manual do usuário:

Pressione em › à direita do **Manual do usuário**, o arquivo será aberto será aberto em formato PDF na aplicação Acrobat Reader (instale-a, caso seja necessário).

Versão da aplicação e do monitor de atividade:

Pode consultar as informações da versão da aplicação e do monitor de atividade.

Website oficial:

Visite o website oficial do seu monitor de atividade através de **ssmart.oregonscientific.com/dynamo**

MODO ATIVIDADE

O centro inteligente recolhe o volume da sua atividade para análise e depois apresenta os dados em tempo real na aplicação.

O monitor de atividade usa tecnologia de sensor 3D para contar o seu volume de atividade para alcançar 30 minutos por dia ou 150 minutos por semana, no total. As diferentes cores do indicador no monitor de atividade representam diferentes atividades alcançadas.

REFERÊNCIAS ÚTEIS

OMS-Comissão Europeia

"Para adultos saudáveis com idades entre os 18 e os 65 anos de idade, o objetivo recomendado pela OMS é alcançar um mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada 5 dias por semana."

"As atividades para aumentar a força muscular e a resistência devem ser adicionadas 2 a 3 dias por semana."

Centros Norte-Americanos para o Controle e Prevenção de Doenças

"Os adultos necessitam de pelo menos 2 horas e 30 minutos (150 minutos) de intensidade moderada." Atividade aeróbica (ou seja, caminhar rápido) todas as semanas e as atividades de fortalecimento muscular em 2 ou mais dias por semana que trabalhem grupos de músculos importantes (pernas, ancas, costas, abdómen, peito, ombros e braços)."

CONCRETIZAÇÃO E INDICADOR

Você pode ver a sua concretização de atividade diretamente através do LED indicador de cor.

- Pressione o botão de funcionamento e visualizará o LED correspondente durante 3 segundos.

Concretização da sua atividade	Nível	Cor LED
<= 50%	Leve	Vermelho
51-89%	Moderado	Amarelo
90-99%	Intenso	Verde
>=100%	Muito intenso	Azul

VER DADOS DA ATIVIDADE

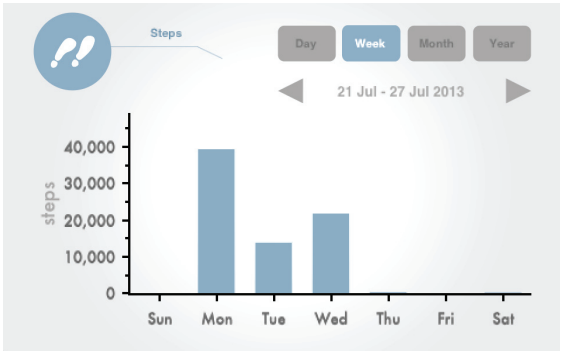
Na tela **Activity** (Atividade) (Pressione o ícone), pode ver os dados da seguinte forma: **Activity Level** (Nível de atividade), **Steps** (Passos), **Distance** (Distância) (**km**) e **Cal** (calorias, **kcal**). O volume-alvo de cada dado é apresentado no arco correspondente para sua referência.

Pressione a sua área desejada (como a área da linha tracejada acima) e a tela apresenta os dados correspondentes, incluindo a vista em gráfico.

Pressione novamente a seta ⌄ / ⌃/ < / >, para voltar para o tela anterior.

Para ver dados em gráfico:

Rode o tela para a horizontal, e depois pode rever o histórico dos dados seleccionando os ícones, **Day** (Dia), **Week** (Semana), **Month** (Mês) e **Year** (Ano). Pressione ◀ / ▶ para selecionar o intervalo de tempo desejado ou deslize a tela para a esquerda ou para a direita.



MODO DE MONITORAÇÃO DO SONO

Você deve configurar o intervalo do tempo de despertar. Consulte a seção **Sleep Time Setting** (Configuração do tempo de sono) para obter mais informações.

O monitor de atividade pode detectar vibrações durante o seu sono e transferir o estado do sono para a aplicação para ser analisado. A aplicação pode apresentar graficamente o estado do seu sono para análise.

INICIAR

Iniciar o seu sono:

Quanto estiver preparado para dormir, mantenha pressionado o botão de funcionamento até que o indicador LED acenda em roxo durante 3 segundos. O centro inteligente começa a registrar o estado do seu sono. Para se certificar de que o modo de sono funciona adequadamente, pode pressionar o botão de funcionamento, o indicador roxo pisca uma vez.

NOTA A ligação Bluetooth é automaticamente desligada ao iniciar o modo de sono.

Depois do seu sono:

Mantenha novamente pressionado o botão de funcionamento até o indicador LED piscar em roxo durante 3 segundos.

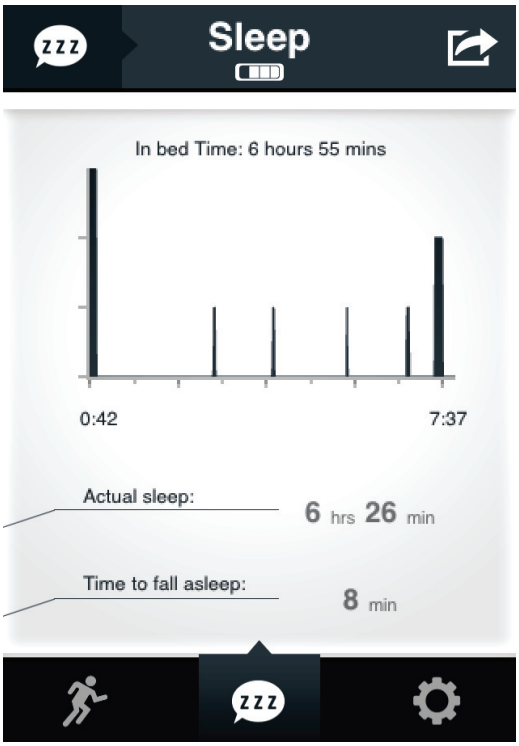
NOTA Para voltar a ligar o Bluetooth, mantenha o botão de funcionamento pressionado durante 5 segundos para ligar manualmente.

IMPORTANTE O centro inteligente sai automaticamente do modo de monitoração do sono após 12 horas a partir do momento em que se pressiona o botão de funcionamento para iniciar o modo, e depois muda para o modo atividade.

VER DADOS DO SONO

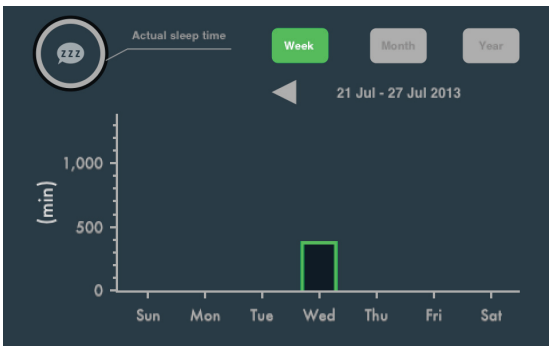
A aplicação registra os dados da seguinte forma:

- O tempo na cama (incluindo tempo de início/fim)
- Tempo de fato a dormir
- Tempo para adormecer
- Tempo para terminar o sono



Para ver dados em gráfico:

Rode o tela para a horizontal, e depois pode rever o histórico dos dados selecionando os ícones, **Day** (Dia), **Week** (Semana), **Month** (Mês) e **Year** (Ano). Prima ◀ / ▶ para selecionar o intervalo de tempo desejado.



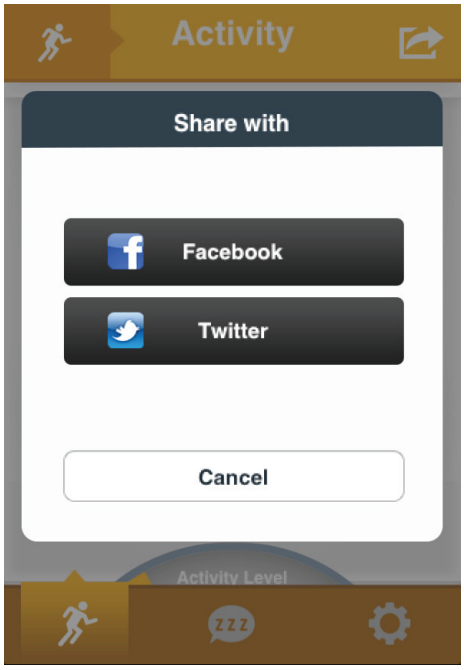
COMPARTILHE OS SEUS DADOS

Partilhe o estado da sua atividade:

Você pode compartilhar o estado da atividade no facebook e no twitter.

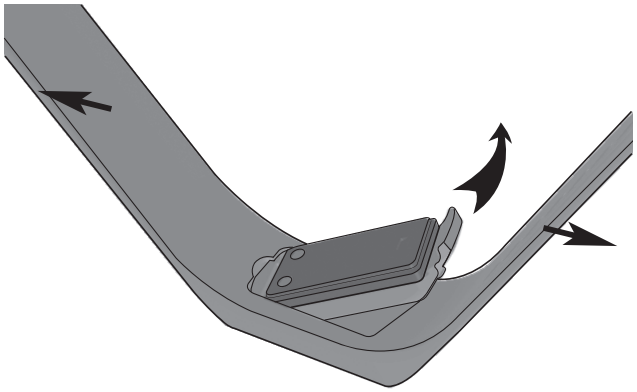
Na tela **Activity** (Atividade) ( ), pode partilhar os dados pressionando , e depois selecione **Facebook** ou **Twitter.**

NOTA Antes de colocar os dados no facebook tem de iniciar sessão.

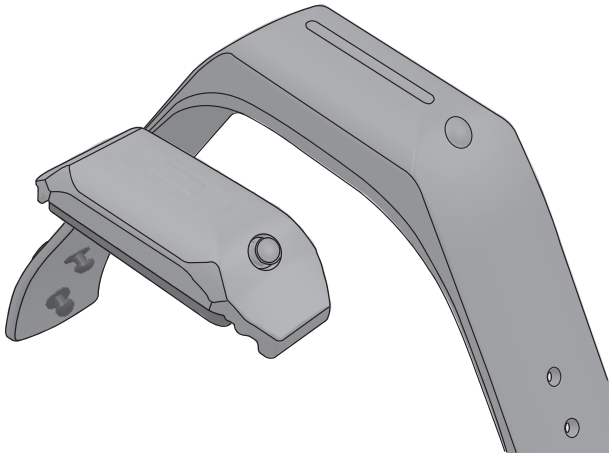


LIMPAR O SEU MONITOR DE ATIVIDADE

Você pode limpar o monitor de atividade, mas o centro inteligente tem de ser removido da banda.



Estique a banda e remova o centro inteligente da banda com os dedos aplicando alguma pressão.



Limpe o monitor de atividade com um pano suave, ligeiramente umedecido. Não use detergentes químicos para limpar uma vez que pode danificar a banda. Certifique-se de que a banda está bem seca antes de voltar a colocar o centro inteligente no monitor de atividade.

ESPECIFICAÇÕES

Tipo	Descrição
Dimensões (C x L x A)	38 x 23 x 18 mm
Peso	20,9 g
Temperatura de funcionamento	
Intervalo de temperatura (funcionamento)	-10 °C a 40 °C
Intervalo de temperatura (armazenamento)	-20 °C a 60 °C
Alimentação	
Carregamento	USB
Perfil de Usuário	
Sexo	Masculino/Feminino Predefinição: Feminino
Ano de nascimento	2013-1914
Age	25
Intervalo do peso	20-225 kg Predefinição: 50 kg
Intervalo da altura	69-231 cm Predefinição: 170 cm
Modo de atividade	
Intervalo do tempo de atividade	Predefinição: 30 minutos Intervalo: 30/60/90/120 minutos
Passos	Predefinição: 10000 Intervalo: 0-99999
Distância	Predefinição: 7 km Intervalo: 0-99 km
Calorias perdidas	Predefinição: 1000 Kcal Intervalo: 0-99999 Kcal
Calorias consumidas	Predefinição: 1000 Kcal Intervalo: 0-99.999 Kcal
Modo de Monitoração do Sono	
Tempo de despertar	Dia da semana, 7h Fim-de-semana, 8h

PRECAUÇÕES

- Limpar somente com um pano suave ligeiramente molhado com água quente ou sabão suave.
- Não exerça força excessiva no produto nem o submeta a choques, pó, mudanças de temperaturas ou umidade. Nunca exponha o produto à luz solar direta por períodos prolongados. Tal tratamento pode resultar em funcionamentos incorretos.
- Não alterar os componentes internos. Ao fazê-lo invalidará a garantia do produto e pode causar danos. A unidade não contém peças reparáveis pelo usuário.
- O produto é um instrumento de precisão. Nunca tente abrir este dispositivo. Contatar o revendedor ou o nosso serviço de apoio ao cliente caso o produto tenha de ser reparado.
- Devido a limitações de impressão, o mostrador apresentado neste manual pode ser diferente do mostrador atual.
- Os conteúdos deste guia de início rápido não podem ser reproduzidos sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e os conteúdos do guia de início rápido podem ser alterados sem prévio aviso. Para obter instruções completas sobre a utilização do produto, consulte o manual de usuário online em www.oregonscientific.com. A versão em inglês do manual contém a descrição do modo de funcionamento mais atualizada.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite o nosso website www.oregonscientific.com para saber mais sobre os produtos da Oregon Scientific.

Para mais informações, contate o nosso Serviço de Atendimento ao Cliente através do email sac@oregonscientific.com.br ou pelo telefone (11)3523-1934.

A Oregon Scientific Global Distribution Limited reserva o direito de interpretar e definir quaisquer conteúdos, termos e disposições neste manual do usuário, e de o modificar a seu exclusivo critério, em qualquer altura e sem aviso prévio. No caso de existir alguma inconsistência entre a versão em inglês e as outras versões noutras línguas, a versão em inglês prevalecerá.

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Oregon Scientific declara que este(a) Monitor de atividades 24x7 (Modelo: PE128) está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz 29999/5/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

PAISES SUJEITOS A NORMA R&TTE

Todos os paises da União Européia, Suíça (CH)
e Noruega (N)